

Ferien im Müze: Sommer 24.07.- 11.08.2023

Winter: 27.12.- 13.01.2024

## Eltern-Programm 2023

**Mehrgenerationenhaus Limburg**

**Familienzentrum Müze e. V.**

Hospitalstraße 10

65549 Limburg

**Information und Anmeldung:**

Im Büro 0 64 31 975 444 0

Im Offenen Treff 0 64 31 975 444 5

Im Büro Krabbelstube/Wald 0 64 31 975 444 3

Mail: [info@muetterzentrum-limburg.de](mailto:info@muetterzentrum-limburg.de)

Mail: [krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de](mailto:krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de)

Mail: [waldkindergarten@muetterzentrum-limburg.de](mailto:waldkindergarten@muetterzentrum-limburg.de)

Homepage: [www.muetterzentrum-limburg.de](http://www.muetterzentrum-limburg.de)

**Spendenkonto:** Kreissparkasse Limburg  
IBAN DE39 5115 0018 0001 0001 24  
SWIFT-BIC HELADEF1LIM

**Gefördert vom:**



Stand 01.06.23



familienzentrummueze



FamilienzentrumMuezeLM



Homepage

## Hand in Hand in jedem Alter

## Mütterzentrum - Familienzentrum, was ist das?

Mütterzentren verbinden die Menschen miteinander. Sie schaffen Gemeinschaft dort, wo Lebensstile und Lebenssituationen auseinander gehen. Hier finden Besucher\*innen Kontakt und Freundschaften, praktische Hilfe im Alltag, Raum zur Entfaltung und Anstöße zur Weiterentwicklung.

Der Austausch und das Lernen voneinander gehören zu den wichtigen Säulen für Mütterzentren, sie stellen durch ihre vielfältigen Angebote, Kurse und Dienstleistungen ein breites Unterstützungsnetz für Familie und Nachbarschaft bereit. Alle arbeiten nach dem Selbsthilfeprinzip mit dem Motto: „Nicht jede/r kann alles, aber gemeinsam können wir das, was wir brauchen.“

Im Rahmen des Bundesprogramms Mehrgenerationenhaus werden wir vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

### Mitgliedschaft:

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied im Verein. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 48 € im Jahr, für Senioren 30 €. Auszubildende, Schüler, Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose können zu einem ermäßigten Beitrag von 24 € im Jahr Mitglied werden. Sprecht uns gerne an!

**Aktiv im Verein:** Jede Frau (oder auch Mann) die/der Lust hat, Ideen, Zeit und Kreativität bei uns einzubringen, ist herzlich willkommen. Unser vielfältiges Angebot bietet eine Fülle an Möglichkeiten, die eigenen Fähigkeiten auszuleben oder auch mal Neues auszuprobieren. Sprechen Sie uns an. Jede/r ist bei uns willkommen! Unser Müze ist nach wie vor ein gemeinnütziger Verein. Das, was wir anbieten und umsetzen, wird von vielen Mitgliedern, Aktiven, Freiwilligen und auch Hauptamtlichen getragen.

Wir freuen uns über Anregungen, Unterstützung und das Mitwirken von vielen! Unser Haus ist so bunt, wie die Menschen, die mitmachen, die zu Besuch kommen, die hier Spaß haben und auch Lust, das Haus mitzugestalten.

**DAZU LADEN WIR EIN!! Wir freuen uns über neue Ideen, Angebote und Aktivitäten und helfen gerne diese umzusetzen.**

Nach dem Motto: ZUSCHAUEN MITMACHEN SELBER MACHEN!

**Zur Info :** Manche Kurse finden im „Offenen Treff“ (OT) statt (Eingang rote Rutsche) andere Kurse finden in den Räumen vom „Offenen Wohnzimmer“ (OW) statt. (Eingang bei den Briefkästen im 3. Stock)



## Waldkindergarten Müze



Die Einrichtung • Eine Gruppe mit maximal 20 Kindern

- Betreuung für Kinder von 3 Jahren bis Eintritt in die Schule
- Teilzeit- und Vollzeitbetreuung möglich
- Täglich frische vollwertige Verpflegung (Mittagessen, Nachmittagsnack)

- Waldkindergartenwagen
- Unser Konzept
- Liebevolle und individuelle Betreuung
- Förderung nach den Bedürfnissen des Kindes
- Individuelle Betreuungszeiten
- Familienentlastende Angebote
- Betreuungsangebot abgestimmt auf die Bedürfnisse von Familien.

**Die Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 08 - 16 Uhr.**

**Ort: Stadtrand Limburg in Richtung Linter in der Eppenau**

**Leitung: Fabienne Herrmann**

**Tel: 0 64 31 975 44 43**

**Mail: waldkindergarten@muetterzentrum-limburg.de**

**Wir suchen immer wieder  
motivierte und engagierte MitarbeiterInnen  
in verschiedenen Bereichen.**

**Schaut einfach auf unsere Homepage  
www.muetterzentrum-limburg.de**

**oder  
melde dich gerne im Büro  
bei Natalie Meurer 06431 975 4443**

## Krabbelstube Müze

Die Einrichtung • Drei Gruppen mit bis zu 12 Kindern •  
 Betreuung für Kinder von 6 Mon. bis 3 Jahren •  
 Teilzeit- und Vollzeitbetreuung möglich • Täglich frische vollwertige  
 Verpflegung (Frühstück, Mittagessen, Nachmittagssnack) •  
 Ruheräume für Mittagsschlaf und das Schläfchen zwischendurch •  
 Unser Konzept • Liebevolle und individuelle Betreuung • Förderung  
 nach den Bedürfnissen des Kindes • Individuelle Betreuungszeiten •  
 Familienentlastende Angebote • Betreuungsangebot abgestimmt auf  
 die Bedürfnisse von Familien • Nachhaltigkeit und Fairness.

**Die Öffnungszeiten: Montag bis Freitag** von 07.30 - 17.30 Uhr

Früh-/Spätdienste 07.00 - 07.30, 12.00-12.30, 17.30-18.00 Uhr

Ort: OT-2. Obergeschoss

Leitung: Fabienne Herrmann

Tel: 0 64 31 975 44 43

Mail: [krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de](mailto:krabbelstube@muetterzentrum-limburg.de)

## Krabbelstube



## Inhalt

### Rund um den Offenen Treff

Offener Treff	S. 4-5
Nähcafé und Café Kreativ	S. 6
Mädelsabend : „Wellness für zu Hause“	S. 7

### Eltern, Baby und Kleinkinder

Tragetreff mit Sabrina	S. 8
Milch-Café mit Nadine	S. 8
Krabbelstuben-Frühstück	S. 9
Elterncafé mit Nathalie	S. 9
Spielkreis für Kleinkinder (10 - 20 Mon.)	S. 10
Einführung in die Beikost: vom Säugling zum Kleinkind	S. 10
<b>Neu:</b> Hebammensprechstunde	S. 11
Beckenbodentraining	S. 12
Rückbildungsgymnastik am Nachmittag und am Vormittag	S. 13
Fitdankbaby MINI® und Fitdankbaby MAXI®	S. 17

### Vorträge

- Workshop Babyschlaf	S. 18
- Unterstützung mit ätherischen Ölen für Mutter und Kind	S. 18
- Erste-Hilfe-Kurs am Baby und Kleinkind	S. 19
- Hausmittel bei Kinderkrankheiten	S. 19
- Säuglingspflegekurs	S. 20
- Mein Kind/Jugendlicher verhält sich nicht so wie erwartet	S. 20
- Gesunde, ausgeglichene und fröhliche Kinder	S. 21
- Konflikt, Trennung, Scheidung (Familienrecht + Gerechtigkeit)	S. 21
- Workshop Resilienz	S. 22
- Long Covid: Beschwerden nach Impfungen + Krankheit	S. 22

### Schülerhilfe

- Gerne richtig schreiben und rechnen - Lernhilfen für Kinder mit Lese-Rechtschreibschwäche und Dyskalkulie	S. 23
- Mathetag: „Einfach Mathe“ : Vorbereitung Mathewettbewerb (8. Klasse)	S. 23

### Sprachcafés

Verschiedene Angebote (Deutsch4U-Sprachcafés)	S. 24
---	-------

### Betreuung

Qualifizierte Dienste rund um Familie	S. 25
Ferienbetreuung	S. 25
Krabbelstube Müze	S. 26
Waldkindergarten Müze	S. 27
<b>Alle Termine auf einen Blick</b>	S.14-15
<b>Verschiedene Infos</b>	S. 2+16

# Willkommen in unserem Offenen Treff

## Unsere Öffnungszeiten im Offenen Treff:

**Mo-Do, 09.00 - 12.00 Uhr**

**15.00 - 18.00 Uhr**

**Mi, Do, Fr wechselnde Angebote**

### Information und Anmeldung:

**Im Büro 0 64 31 975 444 0**

**Im Offenen Treff 0 64 31 975 444 5**

**Im Büro Krabbelstube 0 64 31 975 444 3**



**Ihr könnt jederzeit bei uns  
im Offenen Treff**

**Mo-Do morgens gerne frühstücken  
oder am Nachmittag Kaffee trinken, ein Stück  
Kuchen genießen oder einfach so vorbeikommen!**

**Ob alleine oder in der Gruppe. Wir freuen uns auf euch!!**

**Bitte meldet euch an, das erleichtert uns die Planung!**

**Anmeldung im Offenen Treff, Tel: 0 64 31 975 444 5**

## Betreuung: Qualifizierte Dienste rund um Familie

### Angebote in der Kindertagespflege:

Tagespflegepersonen und jede/r, der/die ein Kind in Tagespflege betreuen möchte, können sich bei uns beraten lassen.

Sie erhalten ausführliche Informationen zur rechtlichen Situation, Anregungen zur Gestaltung etc.

**Claudia Steinbrech**, Beraterin

**Bürozeit: Dienstag und Donnerstag** von 09 - 12 Uhr,  
Beratungstermine nach Absprache

**Ort: OW-Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)**

**Infos im Büro des Elternservice,**

**Tel: 0 64 31 975 444 7 ; [elternservice@muetterzentrum-limburg.de](mailto:elternservice@muetterzentrum-limburg.de)**

Unsere aktuellen Fortbildungsangebote entnehmen Sie bitte unserer Homepage  
**[www.muetterzentrum-limburg.de](http://www.muetterzentrum-limburg.de)**

## Ferienprogramm (für Kinder von 1,5 bis 6 J.)

Das Müze bietet in den hessischen Sommerferien 2023  
Ferienbetreuung für Kinder von ca. 1,5 - 6 Jahren an.

Die Kinder sollten das Haus bereits (durch andere Angebote) kennen. Kinder die das Haus nicht kennen, können das Angebot der Ferienbetreuung nutzen, wenn sie sich problemlos betreuen lassen und die Eltern zu Beginn eine kurze Eingewöhnung mit den Kindern machen.

In der Ferienbetreuung gibt es ein gemeinsames Frühstück und täglich kleine Angebote und Beschäftigungen für die Kinder.

**Termin:** 24.07.– 01.09. von 08 - 13 Uhr

**Kosten:** Bitte erfragen!

**Kursort:** OT-Seminarraum 1

**Anmeldung: Büro der Krabbelstube:**

**Nathalie Meurer, Sozialarbeiterin, Erzieherin**

**Tel: 0 64 31 975 444 3**





## Neu: Offenes Nähcafe

Es richtet sich an alle „Näh-Begeisterten“, denen es Freude macht aus einem schönen Stoff etwas an der Nähmaschine oder Stickmaschine zu zaubern.



Manchmal fehlt eine Idee, ein Schnittmuster oder der passende Nähfuß?

Bei einem Kaffee oder einem kühlen Getränk plaudert man in lustiger Runde aus dem Nähkästchen, näht, stickt und tauscht Reststoffe oder Garne.

Bügelbrett und -eisen sind vorhanden, die Nähmaschine muss mitgebracht werden.

**Termine:** am 1. oder 2. Freitag im Monat ab 19 Uhr (April + Mai entfällt)  
02.06. / 14.07. / 08.09. / 13.10. / 10.11. / 08.12.

**Kosten:** Der Treff ist kostenfrei, nur eine kleine Umlage für Getränke fällt an.

**Kursort:** Offenes Wohnzimmer-Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

● **Anmeldung im Büro der Krabbelstube**

**Tel: 0 64 31 975 444 3**

## Café Kreativ

Viermal im Jahr findet im Offenen Treff das Café Kreativ statt.



Wir haben Spaß beim Malen, Karten basteln, Kerzen verzieren, Upcycling-Ideen, Tisch- oder Wanddeko usw. Das jeweilige Thema geben wir kurzfristig bekannt. Kaffee und Kuchen versüßen uns den kreativen Nachmittag.

**Termine:** **Mittwoch**, 26.04. / 19.07. / 29.11. von 15.30 –17.00 Uhr

**Kosten:** Der Treff ist kostenfrei, eventuell fallen Materialkosten an.

**Kursort:** Offener Treff

**Anmeldung im Offenen Treff**

**Tel: 0 64 31 975 444 5**

## Gerne richtig schreiben und rechnen - Praktische Lernhilfen für Kinder mit Lese-Rechtschreibschwäche und Dyskalkulie



Der Infoabend richtet sich an Eltern und andere, die sich informieren wollen:

- Was können Sie, tun um den Schul- + Familienalltag zu erleichtern?
- Wie erkennen Sie, wann Sie welche schulische oder externe Förderung brauchen?  
Und wann und Sie selbst gefragt ?
- Welche Art von Förderung gibt es und wie sollte ausgewählt werden?
- Welche Unterstützung können Sie von Schulen und von anderer Seite erlangen?

Man erhält praktische Anleitungen, wie man auf einfache Weise beim Lernen und den Hausaufgaben helfen kann. Aus der lerntherapeutischen Praxis werden Elemente vermittelt, die sich auf die familiäre Lernsituation übertragen lassen.

Sie erhalten Checkliste + Unterlagen, um ca. 2 Wochen zu Hause zu unterstützen.

**Termine:** **Dienstag** , 26.09. von 19.30 – 21 Uhr

**Kosten:** 20€

**Kursort:** OW-Seminarraum 3—Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

**Anmeldung erforderlich per Mail:** [Optimaler-Lernerfolg@web.de](mailto:Optimaler-Lernerfolg@web.de)

**OLE Optimaler Lernerfolg, Tel: 0173 867 50 56 , [www.optimaler-lernerfolg.com](http://www.optimaler-lernerfolg.com)**

**Referentin:** Dr. K. Naudascher-Jankowski

## Mathetag: „Einfach Mathe“

Vorbereitung auf den Mathewettbewerb

**8. Klasse (Workshop an 2 Tagen)- Kleingruppe**



Der Mathewettbewerb bzw. die Vergleichsarbeit betrifft die Mathegrundlagen,

die bisher in der Schule erarbeitet wurden. Der Kurs wiederholt und gibt Tipps und Tricks, was wichtig ist und wie man es hinbekommt. Wesentliche Bereiche sind Termumformung und Gleichungen, Zuordnungen und Prozentrechnung sowie Winkel am Dreieck und Fläche-/Körperberechnung.

Es wird zwischen Realschule und Gymnasium differenziert.

**Termine:** **Samstag**, 11.11. und **Sonntag**, 12.11. jeweils 10 – 14 Uhr

**Kosten:** 130 € für beide Termine

**Kursort:** OW-Seminarraum 3—Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

**Anmeldung erforderlich per Mail:** [Optimaler-Lernerfolg@web.de](mailto:Optimaler-Lernerfolg@web.de)

**OLE Optimaler Lernerfolg, Tel: 0173 867 50 56 , [www.optimaler-lernerfolg.com](http://www.optimaler-lernerfolg.com)**

**Referentinnen:** Dr. Kyra Naudascher-Jankowski, Dr. Kirsten Konrad

## Workshop: Resilienz

### Krafttag der Frau - Resilienz im Alltag



Die Resilienz eines Menschen ist die Basis für so vieles. Wie wird eine Erfahrung wahrgenommen, wie wird Erlebtes verarbeitet und welches Lernen ziehen wir daraus? Was ist Resilienz? Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die Fähigkeit schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen. Das Besondere am körperorientierten Glücks- und Resilienztraining ist, dass wir unsere persönliche innere Stärke durch Körperübungen trainieren. Was wir durch den Körper erleben und erfahren, verinnerlichen wir auf eine viel tiefergründigeren Ebene.

Es ist ein so spannendes und wichtiges Thema, das jeden einzelnen Menschen betrifft. Wir haben keinen Einfluss darauf welches Leid uns zustoßt. Aber wir haben einen Einfluss darauf, wie lange wir am Leid festhalten.

Der Abend wird unter anderem mit einigen Resilienz-Körperübungen verknüpft. Des Weiteren sind Resilienzstunden 1-2 mal im Monat geplant, bei denen jederzeit ein Einstieg möglich ist.

**Termin: Dienstag, 20. Juni von 18.30-20 Uhr**

**Kosten : 35 €**

**Kursort: OW-Mansarde-Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)**

**Anmeldung erwünscht:**

**Michaela Wahl, Dozentin für Körperorientiertes Resilienz & Glückstraining nach A.Vulcano, Tel: 0173 6986636 ; Mail: elawahlbuisness@gmail.com**

## Vortrag: Long Covid

### - Beschwerden nach Impfungen und Krankheit und seelische Folgen der Corona Zeit



Die ganzheitliche Homöopathie, wie auch die Orthomolekulare Medizin können Linderung bzw. Heilung bringen. Insbesondere geht es auch um die Stärkung des Immunsystems. Darüber informiert Sie die Heilpraktikerin Renate Avramis mit dem Schwerpunkt Klassische Homöopathie und Orthomolekulare Medizin.

**Termin: Montag, 06. 11. um 19.30 Uhr**

**Kosten : 5 €**

**Kursort: OW-Seminarraum 3—Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)**

**Anmeldung erforderlich:**

**Renate Avramis, Zertifizierte klassische Homöopathin ; Tel: 06432 341 80 14**

## Mädelsabend



Was gibt es Schöneres, als einen tollen Mädelsabend unter netten Frauen zu erleben? Lasst euch im „Müze“ einen Abend lang verwöhnen.

**Kursort: Offener Treff**

## „Wellness für zu Hause“

Die kalte und dunkle Jahreszeit steht vor der Tür.

Da ist etwas Wärmendes und Wohltuendes unbedingt erforderlich.

Heute lassen wir es uns so richtig gut gehen und die Seele baumeln.

Leicht und gut verdaulich ist daher das heutige Menü.

Hände und Füße bekommen viel zu selten unsere Aufmerksamkeit.

Wir brauchen sie ständig und verwöhnen sie fast nie.

Heute bekommen Sie ein kleines Verwöhnprogramm an die Hand, dass zu Hause problemlos durchgeführt werden kann.

Fehlt noch eine wohltuende Klopfmassage, Streicheleinheiten für das Gesicht, etwas Entspannungsmusik und zum Abschluss ein wärmender Tee.

Bitte nach Möglichkeit mitbringen: Ein Handtuch, einen Waschhandschuh, dicke Wollsocken, eine Schüssel, wo die Füße reinpassen.

**Anmeldung im Offenen Treff ist erforderlich**

**Tel: 0 64 31 975 444 5**



## Tragetreff mit Sabrina

### Am 1. Donnerstag im Monat /vormittags

Du möchtest dich in lockerer Atmosphäre mit anderen Trageeltern austauschen? Du bist schwanger und möchtest dein Baby nach der Geburt gerne tragen? Du möchtest dich allgemein gerne zum Thema "Tragen" informieren? Dann bist du beim Tragetreff herzlich willkommen. Ich erkläre gerne alles rund um das Thema "Tragen von Babys und Kleinkindern". Außerdem hast du die Möglichkeit verschiedene Tücher und Tragehilfen zu testen.



**Termine sind am i.d.R. am 1. Donnerstag 10-11.30 Uhr** (April + August)  
04.05. / 01.06. / 06.07. / 07.09. / 05.10. / 02.11. / 07.12.

**Kosten:** Der Treff ist kostenfrei, nur der Verzehr wird berechnet

**Kursort:** Offener Treff

**Anmeldung:** Sabrina Schöffler, Gesundheits- und Krankenpflegerin

**Tel:** 0157 351 90 262 ; **Mail:** info@elternkurse-limburg.de

## Milch-Café mit Nadine

### - Das etwas andere Frühstück

### Am letzter Donnerstag im Monat /vormittags

Für Mütter mit Neugeborenen - oder solche, die kurz vor der Entbindung stehen. Die Zeit kurz vor der Geburt und auch die erste Zeit mit dem Neugeborenen ist ganz besonders. Sehr aufregend - vieles ist neu - vielleicht tauchen Fragen auf ... Einmal im Monat - i. d. R. am letzten Donnerstag - laden wir ein zu unserem „Milchcafé - das etwas andere Frühstück mit der **Hebamme Nadine Lässig**. „Frisch entbundene“ Mütter und Schwangere sind herzlich willkommen. Auch Fragen rund ums Stillen werden besprochen. Erfahrungsaustausch, Kontakte knüpfen, einfach verwöhnen lassen - das ist eure Zeit!



**Termine i.d.R. am letzten Donnerstag von 09.30-12 Uhr**

Do 27.04. / Do 25.05. / Do 29.06. / Do 31.08. /  
Do 28.09. / Mi. 18.10. / Do 30.11.

**Kosten:** Der Treff ist kostenfrei, nur der Verzehr wird berechnet

**Kursort:** Offener Treff

**Anmeldung im Offenen Treff Tel:** 06431 975 44 45

## Vortrag:

### Gesunde, ausgeglichene und fröhliche Kinder



Der Wunsch aller Eltern ist ein gesundes, ausgeglichenes und fröhliches Kind. Welche Bedeutung haben die essentiellen Fettsäuren für die Frau und den Mann beim Kinderwunsch? Nach der Empfängnis, ca. in der 12 - 14 Woche sind alle Organe, sowie Körpersysteme, Glieder, Muskeln und Knochen angelegt. Wie fördere ich als Schwangere mein Wohlbefinden und die gesunde Entwicklung des Babys? Kann ich mit meiner Ernährung meine Geburtsempfindungen beeinflussen? Wie wichtig sind essentiellen Fettsäuren fürs Stillen, dem Heranwachsen von Baby / Kleinkind und für die Mutter? Eltern und werdende Eltern sind herzlich eingeladen!

**Termin:** Donnerstag, 11.05. um 19 Uhr (Dauer ca. 45 Minuten )

**Kosten:** 10 €

**Kursort:** OW-Seminarraum 3—Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

**Anmeldung erforderlich:** Sybille Pfeifer, Heilpraktikerin, Diplom-Mentaltrainerin (DGMT)

**Tel:** 06128 86 00 920

Fragen Sie gerne nach dem weiteren Vortrag, der im Müze stattfindet:

„Entzündungen im Körper – Die Flammen löschen“ am 27.04. um 18.30 Uhr

## Vortrag:

### Konflikt, Trennung, Scheidung - Familienrecht und Gerechtigkeit Über Sinn und Nutzen der Mediation



Die Rechtsanwältinnen und Mediatorinnen Anja Hofmann und Petra Reimer informieren in diesem Vortrag über familienrechtliche Fragen und Folgen von familiären Konflikten, Trennung und Scheidung in Bezug auf Unterhalt, Zugewinn- und Rentenausgleich, Trennung von Hausrat, elterliche Sorge und Umgangsrecht. Skizziert werden der Verlauf und die Akteure des anwaltlichen und gerichtlichen Verfahrens sowie der Mediation. Dabei werden nicht nur die juristischen, sondern auch die emotionalen und wirtschaftlichen Gesichtspunkte beleuchtet. Eine Einzelberatung ist aus rechtlichem Grund leider nicht möglich.

**Termin:** Dienstag, 10.10. um 19.30 Uhr

**Kosten:** 5 €

**Kursort:** OW-Seminarraum 3—Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

**Anmeldung erforderlich:** Petra Reimer, Anja Hofmann

**Tel:** 06126 91 442 ; **Mail:** info@taunus-mediation.de

## Säuglingspflegekurs

In diesem Kurs lernst du die achtsame Pflege eines Neugeborenen und Säuglings. Ich erzähle dir etwas über die Ernährung, das Wickeln, die allgemeine Babypflege und das Handling. Aber auch Themen wie Schlafen, Verwöhnen und Erstlingsausstattung kommen nicht zu kurz. Wir führen viele praktische Übungen an einer Puppe durch und es gibt auch Raum für Fragen.

Der Kurs richtet sich an (werdende) Eltern als Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs und auch Großeltern sind herzlich Willkommen!

**Termine:** Samstag 03.06 / 07.10 jeweils von 10 – 14Uhr

**Kosten:** pro Kurs: 60€ (pro Person), 80€ (pro Paar)

**Kursort:** OT-Seminarraum 1

**Anmeldung:** Sabrina Schöffler, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

**Tel:** 0157 351 90 262; **Mail:** info@elternkurse-limburg.de



## Vortrag: Mein Kind/Jugendlicher verhält sich nicht so wie erwartet

Oft ein Hilferuf der Seele - Wie kann die Homöopathie unterstützen? Immer mehr Kinder leiden unter psychischen Problemen, die zu Auffälligkeiten führen: Draufgängertum oder extreme Schüchternheit, starke Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen, soziale Kontaktschwierigkeiten, Lern- und Konzentrationsprobleme (ADS, Legasthenie etc.). Verstärkte Pubertätsausprägungen und Suchtgefährdung folgen oft in späteren Jahren. Wie die harmonisierende Wirkung der Homöopathie den Kindern helfen kann, soll Thema des Vortrags von der Homöopathin Renate Avramis mit anschließender Gesprächsrunde sein.

**Termin:** Montag, 13. 11. um 19.30 Uhr

**Kosten :** 5 €

**Kursort:** OW-Seminarraum 3—Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

**Anmeldung erforderlich:** Renate Avramis, Zertifizierte klassische Homöopathin

**Tel:** 06432 341 80 14

Nach Absprache sind auch Onlinetermine oder Vormittagstermine möglich !



## Krabbelstuben-Frühstück

In der Regel am 3. Donnerstag im Monat / vormittags



Das Angebot richtet sich an alle Eltern, deren Kinder bald in einer Krippe oder einen Kindergarten eingewöhnt werden oder die sich für die Kinderbetreuung im „Müze“ interessieren. In dieser aufregenden Zeit gibt es viele Fragen, die Eltern beschäftigen. Wird es mit der Fremdbetreuung gut funktionieren? Wie vereinbaren sich Berufstätigkeit und Familienleben? Diese Fragen und weitere Infos tauschen wir aus und unterstützen bei einem guten Start .

**Termine:** 3. Donnerstag im Monat von 09.30-12 Uhr

11.05.(2. Do) / 15.06. / 20.07. / 17.08. / 21.09./  
09.10. / 16.11. / 14.12.

**Kosten:** Der Treff ist kostenfrei, nur der Verzehr (Frühstück 3€) wird berechnet

**Kursort:** Offener Treff

**Anmeldung:** Büro der Krabbelstube: Nathalie Meurer, Sozialarbeiterin, Erzieherin

**Tel:** 0 64 31 975 444 3

## Elterncafé mit Nathalie

jeden Dienstag im Monat /nachmittags

Unser Elterncafé ist ein Angebot der Familienbildung und richtet sich ganz nach dem Bedarf der Eltern. Es kann ein themenbezogener Austausch, ein offener Treff oder ein Forum sein, in dem Experten, Referenten und Fachleute auftreten, berichten, erzählen und Fragen der Eltern beantworten und mit Ihnen ins Gespräch kommen. Es gibt Kinderbetreuung, sowie Kaffee und Kuchen .

**Termine:** jeden Dienstag von 15.30 - 17.30 Uhr (teilweise nicht in den Ferien)

**Kosten:** Der Treff ist kostenfrei, nur der Verzehr wird berechnet

**Kursort:** Offener Treff

**Infos:** Büro der Krabbelstube: Nathalie Meurer, Sozialarbeiterin, Erzieherin

**Tel:** 0 64 31 975 444 3



## Spielkreis für Kleinkinder (10-20 Mon.)

Jeden Montag und Freitag 09.30 - 11.00 Uhr

Der Spielkreis ist für alle Eltern mit Kindern, die ein lockeres Zusammensein mit anderen suchen. Dazu laden wir Sie und ihr Kind herzlich ein. Ihr Kind ist mittlerweile schon sehr mobil und erkundet die Welt mit großem Interesse. In der offenen Atmosphäre des Spielkreises sammeln die Kinder Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Es werden Sing-, Finger- und Bewegungsspiele angeboten. Sie erkunden mit ihren Eltern Farben, verschiedene Elemente und Materialien. Anmeldung erforderlich!



**Termine:** Jeden Montag und Freitag von 09.30 - 11.00 Uhr

**Kosten:** je Termin 5 €, Geschwister 2,50€

**Kursort:** OT-Seminarraum 1

**Anmeldung:** Büro der Krabbelstube: Nathalie Meurer, Sozialarbeiterin, Erzieherin  
Tel: 0 64 31 975 444 3

## Einführung in die Beikost:

vom Säugling zum Kleinkind—  
eine kulinarische Entdeckungsreise!

Die erfahrenen Hebamme Antje Graeff gibt in ihrem Vortrag eine Einführung in die Beikost. Zeit für Fragen und Austausch ist gegeben und ein leckeres Frühstück erwartet die Besucher.

Die Themen sind:

- . Wann ist mein Baby bereit für den Start der Beikost?
- . Welche Nährstoffe sind wichtig in der Babyernährung?
- . Einführung der Beikost ohne Stress
- . Essen und Bindung
- . Der gute Weg zum Familientisch
- Löffelchenweise Essen entdecken und erleben

**Termin:** Mittwoch, 31. Mai von 09.30 – 11.30 Uhr

**Kosten:** 25 € inkl. Skript

**Kursort:** Offener Treff

**Anmeldung:** Antje Graeff, Hebamme, Tel: 0171 31 41 586; [www.antjegraeff.de](http://www.antjegraeff.de)

**Kosten fürs Frühstück:** 6 €

**Anmeldung fürs Frühstück** bitte im Offenen Treff unter Tel: 06431 975 4445



## Erste-Hilfe-Kurs am Baby und Kleinkind



Praktisches und hilfreiches Wissen um in Notfallsituationen angemessen und sicher reagieren zu können.

Vor allen Dingen ist Christine Martin die Sicht als Mutter wichtig.

Im Kurs lernt man gemeinsam, was bei Babys und Kleinkindern in der Ersten Hilfe zu beachten ist.

Es werden beispielsweise folgende Themen besprochen: Der Notruf / Fieberkrampf / Verschlucken / Pseudokrampf / Reanimation / Plötzlicher Kindstod

**Termine:** Mittwoch oder Samstag

Mittwoch, 28. 06. von 17-20 Uhr / Mittwoch, 5.7. von 10-13 Uhr/

Samstag 15.7. von 10-13 Uhr/ Samstag, 23.09. von 10-13 Uhr /

Mittwoch 22. 11 von 17-20 Uhr

**Kosten:** pro Kurs: 49 Euro pro Person

**Kursort:** OT-Seminarraum 1 /

oder im OW—Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

**Anmeldung:** Christine Martin, Kinderkrankenschwester und Erste-Hilfe-Trainerin

Tel: 0177 477 93 97 ; Mail: [info@little-help.net](mailto:info@little-help.net), Instagram: littlehelp\_net

## Hausmittel bei Kinderkrankheiten



Praktisches und hilfreiches Wissen rund um bewährte Hausmittel bei den häufigsten Kinderkrankheiten im Kindesalter.

Im Vortrag wird über Fieber, Erkältungen, Mittelohrentzündung oder Magen-Darm-Beschwerden gesprochen.

Was kann man als Eltern für sein krankes Kind tun, um es natürlich zu heilen und zu begleiten. Und ab wann sollte man zum Kinderarzt?

**Termin:** 12. Juni von 10-11.30 Uhr

Dauer: 1,5 Stunden

**Kosten:** 35 Euro

**Kursort:** OW—Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

**Anmeldung:** Christine Martin, Kinderkrankenschwester und Erste-Hilfe-Trainerin

Tel: 0177 477 93 97 ; Mail: [info@little-help.net](mailto:info@little-help.net), Instagram: littlehelp\_net

## Vortrag: Unterstützung mit ätherischen Ölen für Mutter und Kind



Einführung in die Welt der ätherischen Öle (Die Kraft der Natur).  
Wie wirken ätherische Öle und wie kann man sich und seine Kinder damit unterstützen? Unser Leben wird immer schneller und ist oft sehr herausfordernd. Ätherische Öle können wirksame kleine Helfer in unserem Alltag sein.  
Minette Schieferstein zeigt, wie man einfache kleine Routinen entwickeln kann für mehr Wohlbefinden. Jeder Teilnehmer erhält 3 kleine Ölproben, die anschließend auch zu Hause weiter genutzt werden können.

**Termin:** neuer Termin folgt!

**Kosten:** 15€ pro Person

**Kursort:** OW-Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

**Anmeldung erforderlich:** Minette Schieferstein, Beraterin für Aromapflege

**Tel:** 0178 564 88 66 ; **Mail:** Minette.schieferstein@gmx.de

Fragen Sie gerne nach diesem weiteren Vortrag, der im MüZe stattfindet:

Wie wirken ätherische Öle und wie kann man sie anwenden: neuer Termin folgt!

## Workshop Babyschlaf



Du bist erschöpft, weil dein Kind nachts häufig aufwacht?  
Dein Kind schläft nur tragend, hüpfend oder stillend ein und du hast einfach keine Kraft mehr? Du weißt nicht mehr weiter und hast Angst etwas falsch zu machen? Du vermisst Paarzeit oder einen Feierabend? Du hast jetzt schon Angst vor dem nächsten Schläfchen? Dann komm in meinen Workshop zum Thema Babyschlaf! Kaum ein Thema beschäftigt Eltern im Ersten Lebensjahr, aber auch darüber hinaus, so sehr wie der Schlaf unserer Kinder. In dem Workshop zum Thema Schlafen werden Basiswissen und Handlungsstrategien zum Babyschlaf, zu Entwicklungsschüben und der Weg zu entspannten Nächten besprochen. Einschlafhilfen, Einschlafrouinen und wie kann ich Schlafprobleme vorbeugen? Was hat Bindung mit Babyschlaf zu tun? Warum schlafen Babys unruhig und wie kann ich sie liebevoll darin begleiten, besser zur Ruhe zu kommen.

**Termine:** Montag, 17. Juli und 4. September jeweils von 10-11.30 Uhr

**Kosten:** pro Termin 35€

**Kursort:** OW—Eingang bei den Briefkästen (3. Stock)

**Anmeldung:** Christine Martin, Kinderkrankenschwester und Erste-Hilfe-Trainerin

**Tel:** 0177 477 93 97 ; **Mail:** info@little-help.net, **Instagram:** littlehelp\_net

## Hebammensprechstunde

Eine Hebamme für die Betreuung, vor und nach der Geburt zu finden, ist für viele werdende Mütter zu einer echten Herausforderung geworden.



Die erfahrenen Hebammen,

**Antje Graeff und Christine Rentz-Alarcon**

bieten in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum ab **03.07.2023** eine **ambulante Hebammensprechstunde** im Familienzentrum Limburg, „MüZe“ an.

Zunehmend ist die Nachfrage nach Hebammenbetreuung größer als das Angebot an Hebammen, so dass immer mehr frischgebackene Mamas ohne die Fürsorge und den Rat einer Hebamme auskommen müssen. Die **ambulante Hebammensprechstunde** ist für diese Fälle eine professionelle Hilfe und Unterstützung.

**Das Angebot umfasst:** Schwangere und Frauen nach der Geburt, die keine Betreuung durch eine Hebamme zu Hause gefunden haben, können zu den angegebenen Zeiten in Einzelterminen von ca. 30 Minuten ins MüZe kommen. Hier werden sie persönlich in einem geschützten Raum kompetent beraten und betreut oder sie nehmen die Hilfe per Telefon/Video in Anspruch.

**Themen dieser ambulanten Hebammensprechstunde sind:**

**In der Schwangerschaft:** Beratung bei Beschwerden: Rückenschmerzen, Wasser-einlagerungen, Übelkeit, Schlafstörungen, Ernährungsberatung und vieles mehr.

**Nach der Geburt für Mama und Baby:** Stillanleitung, Stillberatung, Körperliche Untersuchung der Mutter: Rückbildung der Gebärmutter, Kontrolle der Brust und Geburtsverletzungen, Beratung bei Beschwerden. Untersuchung des Neugeborenen: Gewichtskontrolle, Kontrolle des Nabels und des kindlichen Zustandes, Entwicklung und Pflege des Babys, Beratung bei Beschwerden (Bauchweh, wunder Po etc.), Fragen zur Beikost.

**Was tun wenn ein Besuch nicht möglich ist?**

Dafür wird eine telefonische- / Videoberatung nach Vereinbarung angeboten

**Wann:** Die ambulante Hebammensprechstunde findet **dreimal wöchentlich im Familienzentrum MüZe, Limburg, Hospitalstr.10, 65549 Limburg** statt.

**Zeiten:** Montag, 09.30 – 11.00 Uhr

Mittwoch, 15.30 – 17.00 Uhr

Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr

**Kosten:** werden von den Krankenkassen übernommen.

**Kursort:** OW-Spielzimmer

**Anmeldung:** per Mail an: hebammen-mueze-limburg@t-online.de

**Tel.:** Antje Graeff: 0171 314 15 86 und Christine Rentz-Alarcon: 0176 700 17 858

## Beckenbodentraining

Die Kurse sind geeignet für Frauen jeden Alters!

Mit kräftigender Beckenbodengymnastik und bewussten Wahrnehmungsübungen wirkt man einer Blasenschwäche oder Reizblase entgegen.

Zahlreiche Tipps, Informationen und die Umsetzung der Übungen im Alltag sind wichtige Themen dieses Kurses.

Atmungs-, Entspannungsübungen und Zeit für Gespräche und ein Erfahrungsaustausch runden den Kurs ab.

**Termine: Montag von 19.15 – 20.45 Uhr** (je 8 Kurstage)

13.03.-15.05./ 22.05.-24.07. / 02.10.- 20.11.

(Ostermontag + Pfingstmontag fallen aus)

**Kosten:** bitte bei der Kursleiterin erfragen

Zuschuss durch die jeweilige Krankenkasse möglich.

**Kursort:** OT-Seminarraum 1

**Anmeldung:** Antje Graeff, Hebamme, Beckenbodenbewegungstherapeutin, Yogalehrerin, Yoga und Krebs-Trainerin, Kinder-Yoga-Lehrerin

**Tel: 0171 31 41 586; www.antjegraeff.de**



## Fitdankbaby MINI®

Fitdankbaby Mini® ist ein mitreißender Kurs für Mamas.

Hier kombiniert man Spielzeit fürs Baby und Sport für sich selbst.

Das Baby ist die ganze Zeit dabei und wird bei vielen Übungen mit eingebunden. Die ganz Kleinen sind ganz eng im speziell entwickelten fitdankbaby-Gurt® an die Mama gekuschelt und haben so sicheren Halt.

Aber auch die größeren Babys machen aktiv bei Gymnastik und Aerobic für Mama eine gute Figur und sind somit die Trainingsgewichte für Bauch-, Beine-, Po- und Beckenbodenübungen sowie für den Rückensport.

fitdankbaby® ist der ideale Kurs für Mamas, die Spaß daran haben, sich mit anderen Mamis auszutauschen, neue Fördermöglichkeiten fürs Baby kennenzulernen und sich vor allem formgebend bewegen wollen.

**Termine:** Mittwoch, von 9 -10.15 Uhr (je 8 Termine pro Kurs )

Mi. 05.04.-31.05./ Mi. 07.06.-26.07./ Mi. 02.08-04.10./

Mi. 11.10.-29.11./ Mi. 06.12. –31.01.24

(Ausfalltage: 10.03.,06.09.,10.09.,27.12. Änderung der Termine vorbehalten)

**Kosten:** 92€ pro Kurs

**Kursort:** OT-Seminarraum 1

**Anmeldung :** Isabel Demleitner-Bormann

**Kursleiterin fitdankbaby Mini ® Gebiet Limburg und Runkel**

**Tel: 0157 375 59 663 ; Mail: isabel.demleitner-bormann@fitdankbaby.de**

## Fitdankbaby MAXI®

Ein toller fitdankbaby MAXI® Kurs mit neuen, aufbauenden Übungen

für die Mamas und tollen Bewegungsideen für die Babys im Krabbelalter!

Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und den Entwicklungsstand der Babys angepasst.

**Termine:** Montag, von 15.30 - 16.45 Uhr (je 8 Termine pro Kurs )

Mo. 05.06.-24.07./Mo. 18-09.-06.11./Mo. 13.11.23-15.01.24

(25.12.;01.01.24. Änderung der Termine vorbehalten)

**Kosten:** 92€ pro Kurs

**Kursort:** OT-Seminarraum 1

**Anmeldung :** Isabel Demleitner-Bormann

**Kursleiterin fitdankbaby Maxi ® Gebiet Limburg und Runkel**

**Tel: 0157 375 59 663 ; Mail: isabel.demleitner-bormann@fitdankbaby.de**



## Schaut auch gerne in unser weiteres Heft rein:

und im „grünen“ Heft findet ihr die Angebote rund ums Offenen Wohnzimmer= Eingang bei den Briefkästen im 3. Stock. Diese sind nicht nur für Senioren gedacht, **jeder ist willkommen!**

Wir erstellen außerdem demnächst ein **Infoheft** zum Müze !



## Räume mieten

Ihr sucht einen Raum für eure Feierlichkeiten ? Sprecht uns gerne an!

Ort: Offener Treff

Infos im Büro unter der Tel: **06431 975 44 40**



## Und wenn ihr uns unterstützen möchtet:

### Werdet Aktiv im Verein:

- Jede Frau (oder auch Mann) die/der Lust hat, Ideen, Zeit und Kreativität bei uns einzubringen, ist herzlich willkommen.
- Wir freuen uns über Anregungen, Unterstützung und das Mitwirken von vielen!
- Unser Haus ist so bunt, wie die Menschen, die mitmachen, die zu Besuch kommen, die hier Spaß haben und auch Lust, das Haus mitzugestalten.

**Melde dich bei uns im Büro unter 06431 9754440**

**oder sprich uns an, wir freuen uns auf Dich!**

### Mitglied werden:

Wir freuen uns über jede/n, die/der Mitglied im Familienzentrum werden möchte! Durch deine Mitgliedschaft unterstützt Ihr den Verein und trägt dazu bei, die Vielfalt unserer Angebote zu schaffen. **Sprecht uns gerne an :-)**

### Oder wir freuen uns auch über Spenden:

Unterstützung könnt ihr auf unterschiedliche Weise leisten, sei es über Sachleistungen oder über Geldspenden. Selbstverständlich stellen wir euch über die geleistete Spende eine Spendenquittung aus. Teilt uns per Mail oder auf der Spendenüberweisung die Adresse mit, auf die die Spendenquittung ausgestellt werden soll.

Unser Spendenkonto: Kreissparkasse Limburg  
IBAN DE39 5115 0018 0001 0001 24

## Rückbildungsgymnastik am Vormittag



Empfohlen ist ein Start 6-8 Wochen nach der Geburt.

Durch die fachgerechte Anleitung einer gezielten Gymnastik, wird Stabilität und Kraft gewonnen, die effektiv die Rückbildungsvorgänge des Körpers unterstützt. Des Weiteren findet ein reger Austausch über die ersten Wochen nach der Geburt statt. Fragen zum Thema Stillen und Entwicklung des Kindes sind jederzeit willkommen.

**Termine: Dienstag von 09.30-11 Uhr** (je 7 Kurstage)

2.5.- 13.6. / 5.9.- 31.10. / 7.11. -19.12.

**Kosten:** Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich.

**Kursort:** OT-Seminarraum 1

**Anmeldung:** Christine Rentz-Alarcon, Hebamme

**Tel: 0176 700 17 858 ; Mail: chrisirentz@yahoo.de**

## Rückbildungsgymnastik am Nachmittag



Empfohlen ist ein Start 6-8 Wochen nach der Geburt.

Durch die fachgerechte Anleitung einer gezielten Gymnastik, wird Stabilität und Kraft gewonnen, die effektiv die Rückbildungsvorgänge des Körpers unterstützt. Mit Freude an der Bewegung wird die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur mit einem Mix aus Yoga, Pilates und Beckenbodentraining gekräftigt. Weitere Themen sind Infos über Beikost, die Entwicklung des Kindes und ein reger Austausch über die ersten Wochen nach der Geburt.

**Termine: Montag von 17.30 – 19 Uhr** (je 7 Kurstage)

27.03.– 22.05. / 05.06.– 24.07./ 31.07.– 11.09. / 02.10.-13.11. / 20.11.- 15.01. (Ostermontag + Pfingstmontag fallen aus)

**Kosten:** Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich.

**Kursort:** OT-Seminarraum 1

**Anmeldung:** Antje Graeff, Hebamme, Beckenbodenbewegungstherapeutin, Yogalehrerin, Yoga und Krebs-Trainerin, Kinder-Yoga-Lehrerin

**Tel: 0171 31 41 586; www.antjegraeff.de**

Januar	
09.01. 19.15-20.45	Beckenboden (8x)
10.01. 9.30-11	Rückbildung (7x)
13.01. ab 19	Offenes Nähcafe
16.01. ab 9.30	Milchcafé
18.01. ab 9.30	Vital-Frühstück
18.01. 17-20	Erste-Hilfe: Baby + Kleinkind
19.01. ab 9.30	Krabbelstuben-Frühstück
21.01. 16-17 im OW	Vortrag : Unterstützung mit ätherischen Ölen für Mutter+Kind
23.01. 17.30-19	Rückbildung (7x)
25.01. 15.30-17	Cafe Kreativ
26.01. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
Februar	
01.02. ab 15	Kaffee und Kuchenzeit
02.02. 10-11.30	Tragetreff
03.02. ab 19	Offenes Nähcafe
03.02. 9-10.15	fit dank baby mini (8x)
03.02. 14.30-15.45	fit dank baby maxi (8x)
14.02. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
15.02. ab 15	Länder-Cafe
16.02. ab 9.30	Krabbelstuben-Frühstück
20.02. ab 9.30	Rosenmontagsfrühstück
23.02. ab 9.30	Milchcafé
28.2. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
28.02. 9.30-11	Rückbildung (7x)
März	
01.03. ab 15	Kaffee und Kuchenzeit
01.03. 17-20	Erste-Hilfe: Baby + Kleinkind
02.03. 10-11.30	Tragetreff
03.03. ab 19	Offenes Nähcafe
04.03. 10-14	Säuglingspflegekurs
07.03. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
07.03. 19.30-21 im OW	Gerne richtig schreiben und rechnen
13.03. 19.15-20.45	Beckenboden (8x)
14.03. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
15.03. ab 9.30	Vegetarisches Frühstück
16.03. ab 9.30	Krabbelstuben-Frühstück
20.03. 17.30-19	Rückbildung (7x)
21.03. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
25.03. 10-13 im OW	Erste-Hilfe: Baby + Kleinkind
28.03. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
30.03. ab 9.30	Milchcafé

April	
04.+05.04 ab 9.30	Osterfrühstück
04.04. 16-19 Uhr	Erste-Hilfe: Baby + Kleinkind
04.04. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
05.04. ab 15	Kaffee und Kuchenzeit
05.04. 9-10.15	fit dank baby mini (8x)
17.04. 10-11.30 im OW	Workshop Babyschlaf
18.04. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
19.04. ab 9.30	Frühstücken mit Opa/Oma
20.04. ab 9.30	Krabbelstuben-Frühstück
26.04. 15.30-17	Café Kreativ
25.04. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
27.04. ab 9.30	Milchcafé
Mai	
02.05. 9.30-11	Rückbildung (7x)
02.05. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
03.05. ab 15	Kaffee und Kuchenzeit
04.05. 10-11.30	Tragetreff
08.05. ab 9.30	Skandinavisches-Frühstück
09.05. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
11.05. ab 9.30	Krabbelstuben-Frühstück
11.05. ab 19 im OW	Vortrag: Gesunde Kinder
15.05. 10-11.30 im OW	Workshop Babyschlaf
16.05. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
22.05. 19.15-20.45	Beckenboden (8x)
22.05. 17.30-19	Rückbildung (7x)
23.05. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
25.05. ab 9.30	Milchcafé
30.05. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
Juni	
01.06. 10-11.30	Tragetreff
02.06. ab 19 im OW	Offenes Nähcafe
03.06. 10-14	Säuglingspflegekurs
05.06. 15.30-16.45	fit dank baby maxi (8x)
06.06. ab 9.30	Italienisches Frühstück
06.06. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
07.06. 9-10.15	fit dank baby mini (8x)
07.06. ab 15	Kaffee und Kuchenzeit
12.06 10-11.30 im OW	Hausmittel bei Kindern
13.06. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
14.06. ab 9.30	Erdbeer-Frühstück
15.06. ab 9.30	Krabbelstuben-Frühstück
20.06. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
20.06. 18.30-19.30	Infoabend Resilienz im OW
27.06. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
28.06. 17-20	Erste-Hilfe: Baby + Kleinkind
28.06. ab 15	Länder-Cafe
29.06. ab 9.30	Milchcafé

Juli	
03.07. 9.30-11 im OW	Hebammensprechstunde
04.07. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
05.07. ab 15	Kaffee und Kuchenzeit
05.07.10-13 im OW	Erste-Hilfe: Baby + Kleinkind
06.07. 10-11.30	Tragetreff
10.07. ab 9.30	Türkisches Frühstück
11.07. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
14.07. ab 19	Offenes Nähcafe
15.07.10-13 im OW	Erste-Hilfe: Baby + Kleinkind
17.07. 10-11.30 im OW	Workshop Babyschlaf
18.07. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
19.07. 15.30-17	Cafe Kreativ
20.07. ab 9.30	Krabbelstuben-Frühstück
24.07. 17.30-19	Rückbildung (7x)
August	
02.08. 9-10.15	fit dank baby mini (8x)
17.08. ab 9.30	Krabbelstuben-Frühstück
22.08. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
23.08. ab 9.30	Englisches Frühstück
29.08.15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
31.08. ab 9.30	Milchcafé
September	
04.09. 10-11.30 im OW	Workshop Babyschlaf
05.09. 9.30-11	Rückbildung (7x)
05.09.15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
06.09. ab 15	Kaffee und Kuchenzeit
07.09. 10-11.30	Tragetreff
08.09. ab 19 im OW	Offenes Nähcafe
12.09. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
18.09. ab 9.30	Syrisches Frühstück
18.09. 15.30-16.45	fit dank baby maxi (8x)
19.09.15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
21.09. ab 9.30	Krabbelstuben-Frühstück
23.09. 10-13	Erste-Hilfe: Baby + Kleinkind
25.-28.09. ab 9.00	Faire Woche: Frühstück
26.09.19.30-21 im OW	Richtig schreiben + rechnen
26.09.15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
28.09. ab 9.30	Milchcafé
Oktober	
02.10. 17.30-19	Beckenboden (8x)
02.10. 19.15-20.45	Rückbildung (7x)
04.10. ab 15	Kaffee und Kuchenzeit
05.10. 10-11.30	Tragetreff
07.10. 10-14	Säuglingspflegekurs
10.10. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie
10.10. ab19.30 im OW	Vortrag: Konflikt, Trennung
11.10. 9-10.15 Uhr	fit dank baby mini (8x)
13.10. ab 19 im OW	Offenes Nähcafe
17.10. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie

18.10. ab 9.30	Milchcafé		
18.10. ab 15	Länder-Cafe		
19.10. ab 9.30	Krabbelstuben-Frühstück		
20.10. ab 18 Uhr	Mädelabend: Wellness		
25.10. ab 9.30	Amerikanisches -Frühstück		
24.10. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie		
31.10. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie		
November			
01.11. ab 15	Kaffee und Kuchenzeit		
02.11. 10-11.30	Tragetreff		
06.11 ab 19.30 im OW	Vortrag: Long Covid, Beschwerden		
07.11. 9.30-11	Rückbildung (7x)		
07.11. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie		
10.11. ab 19	Offenes Nähcafe im OW		
11.+12.11.10-14	Mathe-Workshop im OW		
13.11.ab 19.30 im OW	Vortrag: Mein Kind verhält sich nicht so wie erwartet		
13.11. 15.30-16.45	fit dank baby maxi (8x)		
14.11. ab 9.30	Verwöhn-Frühstück		
14.11. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie		
16.11. ab 9.30	Krabbelstuben-Frühstück		
20.11. 17.30-19	Rückbildung (7x)		
22.11. 17-20	Erste-Hilfe: Baby + Kleinkind		
21.11. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie		
28.11. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie		
29.11. 15.30-17 Uhr	Café Kreativ		
30.11. ab 9.30	Milchcafé		
Dezember			
05.12. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie		
06.12. ab 9.30	Nikolaus-Frühstück		
06.12. 9-10.15	fit dank baby mini (8x)		
07.12. 10-11.30	Tragetreff		
06.12. ab 15	Kaffee und Kuchenzeit		
08.12. ab 19 im OW	Offenes Nähcafe		
12.12. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie		
14.12. ab 9.30	Krabbelstuben-Frühstück		
19.+20.12. ab 9.30	Weihnachts-Frühstück		
19.12. 15.30-17.30	Elterncafé mit Nathalie		
Fortlaufend		Wöchentlich	
Mo 9.30-11		<b>NEU ab 03.07.</b> <b>Hebammen-Sprechstunde</b>	
Mi 15.30-17			
Fr 9.30-11			
Mo - Fr		Deutsch4U Kurse	
Erklärungen			
farbig hinterlegt	Müze Veranstaltungen		Eingang: rote Rutsche
weiß hinterlegt	Externe Kursleiter		Bei einigen Kursen Eingang: rote Rutsche
			Oder Eingang: OW, bei den Briefkästen (3. Stock)